

## ANEXO 14. Protocolo de intervenciones psicosociales de la guía mh GAP Versión 2.0

# INTERVENCIONES PSICOSOCIALES

» Se puede ofrecer orientación para mejorar la conducta a todos los cuidadores que estén teniendo dificultades con el comportamiento del niño o el adolescente a su cuidado aunque no se sospeche que exista un trastorno conductual.



## 2.1 Orientación para promover el bienestar y el funcionamiento adecuado del niño o el adolescente



» Puede ser proporcionada a todos los niños, adolescentes y cuidadores aunque no se sospeche la existencia de ningún trastorno.

### ALIENTE AL CUIDADOR PARA QUE:

- » Pase tiempo con el niño en actividades agradables. Juegue y se comunique con el niño o el adolescente. Vea: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/care\\_child\\_development/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/care_child_development/en/) (en inglés).
- » Escuche al niño o al adolescente y muestre comprensión y respeto.
- » Protéjalo de cualquier forma de maltrato, incluidas la intimidación/acoso y la exposición a la violencia en el hogar, en la escuela y en la comunidad.
- » Prevea importantes cambios en la vida (como la pubertad, el inicio de la educación escolar o el nacimiento de un hermano) y preste apoyo.

### ALIENTE Y AYUDE AL NIÑO O AL ADOLESCENTE A QUE:

- » **Duerma suficientes horas.** Promueva rutinas regulares de ir a la cama a determinada hora y retire el televisor u otros dispositivos electrónicos con pantallas del área en el que duerme o alcaoba.
- » **Coma con regularidad.** Todos los niños y adolescentes necesitan hacer tres comidas (desayuno, almuerzo y cena) e ingerir algunos refrigerios cada día.

- » **Sea activo físicamente.** Si pueden, los niños y los adolescentes de 5 a 17 años de edad deben hacer actividades físicas por 60 minutos o más cada día mediante actividades diarias, juegos o deportes. Vea [www.who.int/dietphysicalactivity/publications/recommendations5\\_17years](http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/recommendations5_17years) (en inglés).
- » Participe todo lo posible en actividades en la escuela, la comunidad y otras actividades sociales.
- » Pase tiempo con familiares y amigos de confianza.
- » Evite el uso de drogas, alcohol y tabaco.

## 2.2 Psicoeducación para la persona y los cuidadores y formación sobre la crianza

- » Explique el retraso o la dificultad al cuidador y al niño o el adolescente según proceda y ayúdeles a identificar los puntos fuertes y los recursos.
- » Elogie al cuidador y al niño o el adolescente por sus esfuerzos.
- » Explique al cuidador que la crianza de un niño o un adolescente con un trastorno emocional o conductual o un retraso del desarrollo puede ser gratificante, pero que también supone un desafío.
- » Explique que las personas con trastornos mentales no deben ser culpadas por tener el trastorno. Aliente a los cuidadores a ser amables, a brindar apoyo y a mostrar cariño y afecto
- » Promueva y proteja los derechos humanos de la persona y la

familia y esté alerta para mantener los derechos humanos y la dignidad.

- » Ayude a los cuidadores a tener expectativas realistas y alíentelos a ponerse en contacto con otros cuidadores de niños o adolescentes con trastornos similares para apoyarse mutuamente.

## 2.3 Orientación para mejorar el comportamiento

### ALIENTE AL CUIDADOR A QUE:

- » Preste una atención afectuosa, que incluya jugar con el niño todos los días. Brinde al adolescente oportunidades para conversar con él.
- » Sea consistente en cuanto a lo que el niño o el adolescente tiene permitido o no hacer. Dé instrucciones claras, sencillas y breves sobre lo que el niño debe y no debe hacer.
- » Asigne tareas domésticas diarias sencillas al niño, que sean adecuadas para su nivel de capacidad, y elógielo inmediatamente después de que hace la tarea.
- » Elogie o premie al niño o adolescente cuando observe que tiene un buen comportamiento y no le dé ninguna recompensa cuando la conducta es problemática.
- » Encuentre maneras de evitar enfrentamientos graves o situaciones difíciles previsibles.
- » Responda solo a los comportamientos problemáticos más importantes y aplique un castigo leve (por ejemplo, abstención de recompensas y actividades divertidas) y poco

frecuente comparado con la cantidad de elogios.

- » Aplase las discusiones con el niño o el adolescente hasta que esté tranquilo. Evite usar críticas, gritos e insultos.
- » **✗ NO** use amenazas o castigos físicos y nunca agrede físicamente al niño o adolescente. El castigo físico puede dañar la relación entre el niño y el cuidador; no funciona tan bien como otros métodos y puede empeorar los problemas de comportamiento.
- » Promueva juegos adecuados para la edad (por ejemplo, un deporte, dibujar u otros pasatiempos) de los adolescentes y ofrezca apoyo adecuado para la edad en forma práctica (por ejemplo, con las tareas u otras habilidades para la vida).

## 2.4 Psicoeducación para el retraso o trastorno del desarrollo

### ALIENTE AL CUIDADOR A QUE:

- » Conozca cuáles son los puntos fuertes y los puntos débiles del niño y cómo puede aprender mejor, qué es estresante para el niño y qué lo hace feliz, qué causa los comportamientos problemáticos y qué puede prevenirlos.
- » Conozca cómo el niño se comunica y responde (usando palabras, gestos, expresiones no verbales y conductas).
- » Ayude al niño a desarrollarse al participar con él en actividades diarias y juegos.
- » Tenga en cuenta que los niños aprenden mejor durante actividades que son divertidas y positivas.
- » Incluya al niño en la vida diaria, comenzando con tareas sencillas, una cada vez. Divida las actividades complejas en

pasos sencillos para que el niño pueda aprender y ser premiado un paso por vez.

- » Establezca rutinas diarias predecibles al programar horas fijas para comer, jugar, aprender y dormir.
- » Mantenga estimulante el ambiente que rodea al niño: evite dejar al niño solo durante horas sin alguien para conversar y limite el tiempo que el niño pasa viendo televisión y jugando con juegos electrónicos.
- » Mantenga al niño en el entorno escolar tanto tiempo como sea posible, asistiendo a escuelas de enseñanza general aunque solo sea a tiempo parcial.
- » Establezca una disciplina equilibrada. Cuando el niño o el adolescente hace algo bien, ofrezca una recompensa. Distráigalos de las cosas que no deben hacer.
- » **✗ NO** use amenazas o castigos físicos cuando el comportamiento es problemático.
- » Las personas con trastornos del desarrollo a menudo pueden tener problemas conductuales asociados que son difíciles de manejar para el cuidador. Vea el apartado anterior "Orientación sobre cómo mejorar los comportamientos". (2.3)
- » **Promueva y proteja los derechos humanos de la persona y la familia y esté alerta para mantener los derechos humanos y la dignidad.**
  - Eduque a los cuidadores para que eviten la internación.
  - Promueva el acceso a la información y a los servicios de salud.
  - Promueva el acceso a la enseñanza escolar y otras formas de educación.
  - Promueva el acceso a las ocupaciones.

— Promueva la participación en la vida de la familia y de la comunidad.

## 2.5 Psicoeducación para problemas y trastornos emocionales, incluida la depresión en los adolescentes

- » Aborde cualquier situación estresante en el entorno familiar, como la discordia entre los padres o el trastorno mental de un progenitor. Con la ayuda de los profesores, explore posibles circunstancias adversas en el entorno escolar.
- » Brinde oportunidades para dedicar tiempo al cuidador y a la familia.
- » Promueva y ayude al niño o al adolescente a continuar (o reanudar) actividades placenteras y sociales.
- » Aliente al niño o al adolescente a que practique una actividad física regular, aumentando gradualmente la duración de las sesiones.
- » Considere la posibilidad de capacitar al niño o al adolescente y al cuidador en ejercicios respiratorios, relajación muscular progresiva y otros equivalentes culturales.
- » Establezca rutinas predecibles en la mañana y a la hora de acostarse. Promueva hábitos regulares de sueño. Programe el día con horas fijas para comer, jugar, aprender y dormir.
- » Cuando hay temores excesivos y poco realistas:
  - Elogie al niño o al adolescente o dele pequeñas recompensas cuando prueban cosas nuevas o actúan valientemente.
  - Ayude al niño a hacer frente a una situación difícil dando

# INTERVENCIONES PSICOSOCIALES (CONT.)

un pequeño paso por vez (por ejemplo, si el niño tiene miedo de separarse del cuidador, ayúdelo a aumentar gradualmente la cantidad de tiempo que juega solo mientras el cuidador está cerca).

— Reconozca los sentimientos y las preocupaciones del niño y aliéntelo a enfrentar sus temores.

— Ayude al niño o al adolescente a crear un plan para ayudarles a hacer frente a una situación temida en caso de que se presente.

- » Explique que los trastornos emocionales son comunes y pueden sucederle a cualquiera. La aparición de trastornos emocionales no significa que la persona sea débil o perezosa.
- » Los trastornos emocionales pueden causar pensamientos injustificados de desesperanza y falta de valor. Explique que estas visiones probablemente mejorarán una vez que mejoren los trastornos emocionales.
- » Conciencie a la persona de que, en caso de tener pensamientos de autolesión o suicidio, debe decírselo a una persona de confianza y volver al consultorio para recibir ayuda de inmediato.

## 2.6 Apoyo a los cuidadores

- » Evalúe las repercusiones psicosociales de los trastornos del niño o el adolescente sobre los cuidadores y bríndeles apoyo para cubrir sus necesidades personales, sociales y de salud mental.


- » Promueva el apoyo y los recursos necesarios para su vida familiar, su empleo, sus actividades sociales y su salud.
- » Haga arreglos para tener algún relevo en el cuidado (cuidadores de fiar que se puedan hacer cargo del cuidado por un corto plazo) a fin de darles un descanso a los cuidadores primarios, especialmente si el niño tiene un trastorno del desarrollo.
- » Ayude a la familia a manejar y resolver los problemas sociales y familiares.

## 2.7 Póngase en contacto con los profesores y otro personal escolar

- » Después de conseguir el consentimiento del niño o el adolescente y del cuidador, contacte al profesor del niño o el adolescente y preste asesoramiento para hacer un plan sobre cómo apoyarlos en el aprendizaje y en la participación en actividades escolares.
- » Explique que el trastorno mental del niño o el adolescente está afectando su funcionamiento en el aprendizaje, la conducta y las relaciones sociales y que hay cosas que el profesor puede hacer para ayudarle.
- » Pregunte acerca de cualquier situación estresante que pueda tener repercusiones adversas sobre el bienestar emocional y el aprendizaje del niño. Si el niño sufre acoso, aconseje al profesor sobre la acción apropiada para detener los actos intimidatorios.
- » Investigue estrategias para ayudar a hacer que el niño participe en las actividades escolares y facilitar el

aprendizaje, la inclusión y la participación.

### » Consejos prácticos:

- Brinde oportunidades al niño o adolescente para usar sus habilidades y fortalezas.
- Pida al estudiante que se siente al frente de la clase.
- Dé al estudiante tiempo adicional para comprender y completar las tareas.
- Divida las tareas largas en partes más pequeñas y asigne una por vez.
- Ofrezca más elogios por el esfuerzo y recompensas por los logros.
-  NO use amenazas o castigos físicos ni críticas excesivas.
- Cuando el estudiante presenta dificultades considerables en el aula, reclute a un voluntario para que le ofrezca atención individual o asigne al estudiante un compañero que pueda prestarle apoyo o ayuda en el aprendizaje.
- Si el niño o el adolescente ha estado fuera de la escuela, ayúdelo a regresar cuanto antes creando un calendario de reintegración gradualmente creciente. Durante el período de reintegración, el estudiante debe ser eximido de pruebas y exámenes.

## 2.8 Tratamientos psicológicos breves

Esta guía no proporciona protocolos específicos para aplicar intervenciones psicológicas breves, como la formación en habilidades para padres, la terapia interpersonal y la terapia conductual. La OMS ha elaborado un módulo de formación en habilidades para padres orientado a los cuidadores de niños con trastornos del desarrollo, disponible a petición de los interesados que lo soliciten.